بعض ملامح السمات الوجدانية النفسية في ضوء القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة

دراسة نفسية تحليلية مقارنة

د. عبدالمنان ملا معمور بار
أستاذ الإرشاد النفسي والتربوي المساعد
قسم علم النفس كلية التربية - جامعة أم القرى

ملخص البحث

تهدف هذه الدراسة الإجابة على التساؤلات التالية :

١- ماهي ملامح بعض السمات الوجدانية التي ورد ذكرها في القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة؟

٢- ماهي ملامح بعض السمات الوجدانية في الدراسات النفسية الحديثة؟

٣- ماهي جوانب الالتقاء والاختلاف بين العلاج الديني الإسلامي والعلاج النفسي الحديث لعلاج الجوانب الوجدانية؟

وقد قام الباحث باستخدام منهج تحليل المعلومات بغرض الوصول إلى إجابة الأسئلة السابقة حيث قام بتحليل بعض المعلومات المتعلقة بالموضوع في كل من الدراسات النفسية في علم النفس الحديث وفي المفهوم الإسلامي. وقد خرج الباحث بمجموعة من النتائج منها :

١- أوضح القرآن الكريم والسنة النبوية أن السمات الوجدانية النفسية تدور حول إيمان العبد بربه وشعوره بالطمأنينة وخشوع قلبه، والتقوى والسكينة والوجل والإخبات والطهارة وصفاء النفس حيث عرض القرآن الكريم من خلال آياته السمات الانفعالية والوجدانية النفسية.

٢- أوضحت الدراسات النفسية الحديثة أن الحياة الوجدانية ظاهرة عامة وطبيعية في حياة الإنسان، حيث يتعرض الإنسان في حياته اليومية لكثير من المواقف والخبرات التي تثير فيه الانفعالات سواء الإيجابية منها أو السلبية،ويواجه علماء النفس صعوبة لتعريف الانفعالات تعريفا شاملا وذلك لصعوبة دراسة الانفعالات معمليا والتعرف على أسبابها أو مثيراتها في النفس الإنسانية.

٣- إن وجهة النظر الإسلامية لفهم السمات الوجدانية وفهم سلوك الإنسان تنطلق من قاعدة كلية وليست جزئية حيث إن هذه النظرة مرتكزها الأساسي مبادئ القرآن الكريم والسنة النبوية.

٤- إن النظرة الإسلامية لعلاج الجوانب الوجدانية الانفعالية دعوة لتحريم الانفعالات السلبية واستحباب الانفعالات الإيجابية، لذا يكون لهذا الدين الإسلامي فضل السبق على العلاجات النفسية الحديثة في علم النفس.

مقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على المصطفى سيد المرسلين وبعد:

لقد أوضح الله سبحانه وتعالى في كتابه الحكيم طبيعة النفس البشرية وبيّن خصائصها وردة فعلها وسلوكها تجاه خالقها وسلوكها تجاه الآخرين. والوقوف على طبيعة النفس البشريةوفهم كنهها وإبداع الله جل وعلا في تكوينها من أهم الأمور التي يدعو إليها ديننا الإسلامي وفي ذلك يقول الحق تبارك وتعالى ﴿وفي الأرض آيات للموقنين. وفي أنفسكم أفلا تبصرون﴾(٢١: الذاريات) والقرآن الكريم حافل بالآيات التي تصف النفس البشرية في مختلف حالاتها سويّة وشاذّة، خيّرة وشرّيرة، مؤمنة وكافرة، مقبلة ومعرضة، محبة وكارهة، فرحة وحزينة، لاصقة في الطين أو مرفوعة من عالم النور، صاعدة وهابطة، قوية وضعيفة: ويقول الحق تبارك وتعالى :

﴿ونفس وماسوّاها، فألهمها فجورها وتقواها، قد أفلح من زكّاها وقد خاب من دسّاها﴾ (٧-١٠: الشمس).

﴿إن النفس لأمّارة بالسوء﴾ (٥٣ : يوسف).

﴿وخلق الإنسان ضعيفا﴾ (٢٨ : النساء).

﴿زيّن للناس حبّ الشهوات﴾ (١٤ : آل عمران).

﴿وإنه لحبّ الخير لشديد﴾ (٨ : العاديات).

﴿خلق الإنسان هلوعا، إذا مسّه الشر جزوعا، وإذا مسّه الخير منوعا﴾ (٢١ : المعارج).

﴿إذ قال ربّك للملائكة إني خالق بشرا من طين، فإذا سوّيته ونفخت فيه من روحي فقعوا له ساجدين﴾ (٧١-٧٢ : ص).

﴿وإذا مسّ الإنسان الضرّ دعانا لجنبه أو قاعدا أو قائما، فلما كشفنا عنه ضرّه مرّ كأن لم يدعنا إلى ضرّ مسّه﴾ (١٢ : يونس).

﴿وعباد الرحمن الذين يمشون على الأرض هونا وإذا خاطبهم الجاهلون قالوا سلاما﴾ (٦٣ : الفرقان).

﴿ولئن أذقنا الإنسان منّا رحمة ثم نزعناها منه إنه ليئوس كفور. ولئن أذقناه نعماء بعد ضرّاء مسّته ليقولنّ ذهب السيّئات عنّي إنه لفرح فخور﴾ (٩-١٠ : هود).

﴿وأحضرت الأنفس الشحّ﴾ (١٢٨ : النساء).

﴿ومن يوق شحّ نفسه فأولئك هم المفلحون﴾ (١٦ : التغابن).

﴿لقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم، ثم رددناه أسفل سافلين﴾ (٤-٥ : التين).

إن هذه الآيات وغيرها دعوة صريحة إلى التأمل والتبصر بالنفس وذلك بدراستها ومحاولة فهم حقيقتها وإدراك أبعادها. ومن خلال معرفة الإنسان لنفسه يستطيع السيطرة على شهواته ونزواته، ويسهل عليه ترويضها والسير بها في الطريق القويم وفي إطار التوافق مع القيم والعقيدة والمجتمع معا، ومن خلال فهم الإنسان لنفسه يصل إلى حقيقة عظمة ما أبدعه جلّ وعلا في الكون وما ركّب فيه من عجائب خلقه. وعلم النفس هو أقرب العلوم السلوكية إلى دراسة النفس الإنسانية وسلوكها من جانبيها المادي والروحي.

فالإسلام دين الفطرة يدعو الإنسان إلى النظر والتأمل في ازدواجيته الجسمية والروحية معا. والله سبحانه وتعالى خلق الإنسان وجمع في تكوينه عنصر التراب وعنصر الروح، والذي يهمنا في هذا البحث هو العنصر الروحي والحسّي وهي النفس التي نفخ فيها سبحانه وتعالى من روحه وفي ذلك يقول الحق تبارك وتعالى : ﴿الذي أحسن كل شئ خلقه وبدأ خلق الإنسان من طين، ثم جعل نسله من

سلالة من ماء مهين، ثم سوّاه ونفخ فيه من روحه وجعل لكم السمع والأبصار والأفئدة قليلاً ما تشكرون﴾ (٧-٩ : السجدة).

فالعنصر الروحي/ الحسّي/ العاطفي هو الذي يربط الإنسان بخالقه تبارك وتعالى وهذه العلاقة ضرورية بالنسبة لفاعلية الإنسان الروحية والوجدانية، وجانب مهم لفهم مشاكل الإنسان وتفسير سلوكه.

وينبغي أن نهتم بهذا المنهج الإسلامي ونجعله إطار عمل أساسي ومنطلق إيماني وعملي لدراسة وتحليل النفس البشرية ، حيث إن هذه النظرة الإسلامية تنطلق أساسا من مبادئ القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة لفهم أسرار النفس البشرية،وهي صادرة من ذات عالمة بأسرارها وبطبيعة تركيبها عليم بما هو أصلح لتقويم اعوجاجها.

يقول (قطب، ١٣٨٧هـ) "هدفنا من دراسة النفس الإنسانية هو معرفة مكونات هذه النفس بقدر ماتتيسر لنا المعرفة ـ لنعرف بعد ذلك كيف تكون في صحتها ومرضها واستوائها وانحرافها، ونفيد من هذه المعرفة في معالجة النفس على أساس سليم"(ص : ١١).

لذا سوف يقوم الباحث بدراسة ملامح بعض السمات الوجدانية النفسية في ضوء القرآن الكريم والسنة النبوية، وفي الدراسات النفسية الحديثة في علم النفس مبينا جوانب الالتقاء والاختلاف بين العلاج الإسلامي والعلاج النفسي الحديث لعلاج السمات الوجدانية.

وهذا البحث إنما هو إسهام علمي لدراسة جانب من جوانب النفس الإنسانية في محاولة لربط السمات الوجدانية الانفعالية في القرآن الكريم والسنة النبوية بمفهوم الدراسات النفسية الحديثة في علم النفس راجيا من الله سبحانه وتعالى التوفيق فهو السميع القريب المجيب.

تساؤلات الدراسة :

تسعى هذه الدراسة للإجابة على التساؤلات الرئيسة التالية :

١- ماهي ملامح بعض السمات الوجدانية التي ورد ذكرها في القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة؟

٢- ماهي ملامح بعض السمات الوجدانية في الدراسات النفسية الحديثة؟

٣- ماهي جوانب الالتقاء والاختلاف بين العلاج الديني الإسلامي والعلاج النفسي الديث لعلاج الجوانب الوجدانية؟

أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى مايلي :

١- إبراز أهم ملامح بعض السمات الوجدانية النفسية في المفهوم الإسلامي وفي الدراسات النفسية الحديثة.

٢- إبراز جوانب العلاج النفسي في المفهوم الإسلامي وفي الدراسات النفسية الحديثة للجوانب الوجدانية.

٣- توضيح جوانب الالتقاء والاختلاف بين العلاج النفسي في المفهوم الإسلامي وفي علم النفس الحديث للجوانب الوجدانية.

أهمية الدراسة :

١- تأتي أهمية هذا البحث في أنه يتناول دراسة مهمة من سمات الحياة الوجدانية للنفس البشرية، وذلك من أجل التعرف على حقيقة هذه النفس في صحتها ومرضها واستوائها وانحرافها ثم معرفة معالجتها على أسس سليمة.

٢- محاولة تعريف القارئ والطالب المتخصص في مجال الدراسات النفسية أن دراسة مثل هذه المواضيع النفسية الدقيقة ينبغي أن تنطلق من منطلقات إسلامية وتأصيلها إسلاميا وتمييزها بنظرة روحانية لحقيقة النفس البشرية وخصائصها. وأن النظرية الغربية للدارسات النفسية حول هذا المفهوم مختلفة عن النظرة الإسلامية، حيث تدور مفاهيم النظريات الغربية في إطار مادي صرف وفلسفتها مادية بحتة وتفسيراتها لسمات النفس البشرية تأتي من خلال النتائج المستخلصة من التجارب المعملية، وقد تحصل نتائجها على معلومات ممزقة متفرقة عن هذه النفس البشرية لاتغني في الوصول إلى حقيقتها المتكاملة.

٣- محاولة معرفة طبيعة النفس البشرية وخصائصا وردة فعلها وسلوكها لنعرف بعد ذلك كيف يستطيع الإنسان السيطرة على شهواته ونزواته وانفعالاته ويسهل عليه ترويضها والسير بها في الطريق القويم وفي إطار التوافق مع القيم والعقيدة والمجتمع معا.

٤- محاولة إبراز ما ورد في القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة من آيات وأحاديث نبوية لفهم بعض السمات الوجدانية وأسرارها وطرق علاجها ووقايتها من كل الأمراض النفسية والانفعالات المتطرفة المصاحبة

للاضطرابات النفسية الشديدة، وجعل هذا المنهج الإسلامي نظاما علاجيا لتخليص الإنسان من اضطراباته الانفعالية المنحرفة والتي يعاني منها، وأن هذا المنهج الرباني يهتم بجميع جوانب الإنسان الدينية الإيمانية الروحية والأخلاقية والجسدية لتحقيق السعادة في دنياه وآخرته.

حدود الدراسة :

تتحدد هذه الدراسة بتحديد بعض السمات الوجدانية (الخوف، الغضب، الحبّ، والكره) في ضوء القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة وفي الدراسات النفسية الحديثة، دون غيرها من السمات النفسية الوجدانية الأخرى. كما تتحدد الدراسة بعرض الطرق العلاجية لهذه الجوانب الوجدانية المحددة في الدراسة الحالية.

منهج الدراسة :

سوف يقوم الباحث باستخدام منهج تحليل المعلومات وذلك بغرض الوصول إلى إجابة عن تساؤلات هذه الدراسة من خلال تحليل المعلومات المتعلقة بالموضوع في كل من الدراسات النفسية في علم النفس وفي المفهوم الإسلامي.

الإطار النظري :

تتميز الانفعالات بمظاهر عامة عضوية داخلية وخارجية وباستجابات للمثيرات والمنبهات المختلفة من خلال الموقف أو المواقف التي يواجهها الإنسان. كل هذا جعل منها ـ الانفعالات ـ محورا ومرتكزا لكثير من الدراسات والبحوث النفسية التي تناولت السمات الوجدانية.

ولقد تناول كل من (جيمس ولانج) دراسة الانفعالات حيث تتلخص آراء (جيمس) حول الانفعالات في أن موضوعا يعمل على تنبيه عضو أو أكثر من أعضاء حسّ الإنسان فيمرّ السيال العصبي الحسي إلى اللحاء حيث يتم الإدراك الحسّي لهذا الموضوع، ومن ثم يمر السيال العصبي إلى العضلات والأحشاء فيحدث بها تعبيرا بطرق معقدة. ويرى (لانج) أن تنبيه المركز الوعائي المحرك هو أساس الحالة الوجدانية مهما كانت مكوناتها. ويرى أصحاب نظرية التلاموسية للانفعالات أنه في الظروف العادية لا يتم التعبير الانفعالي وذلك بسبب الكفّ المستمر للآليات عن طريق التلاموس بواسطة اللحاء. ويمكن لهذا الكف أن يزول بتلقي اللحاء لتنبهات حسّية تثير الانفعال،وعند ذلك ينطلق السيال العصبي من التلاموس ليحدث السلوك الانفعالي. وهناك تفسير آخر لحدوث الانفعالات تعرضه نظرية الطوارئ، حيث تفترض هذه النظرية أنه بواسطة جهاز السمبتاوي والباراسمبتاوي الذي يتم كفّه فإن الانفعالات ــ كما يمثلها الخوف، والغضب ــ تعمل على تسهيل قدرة الجسم العامة على الاستجابة بقوة. (القوصي، ١٩٥٧م).

وهكذا نجد أن معظم التفسيرات لهذه النظريات تركز على التفسير الفسيولوجي ـ العضوي ـ للنشاط الكهربائي لمخ الإنسان . وهذه التنبيهات المخيّة تعمل على إحداث استجابات في اللحاء ومنها استجابات جسمية من خلال الجهاز العصبي مما يصاحب عادة الاستجابات الانفعالية. والحقيقة أن دراسة هذه التغيرات الجسمية المصاحبة للانفعالات تفيد فائدة كبرى في كشف الانفعال وطرق قياسه، ولكن رغم هذه التفسيرات العلمية لدراسة السمات الوجدانية يظل الإنسان في ازدواجيته الجسمية والروحية كما خلقه الله سبحانه وتعالى. فهذه التفسيرات العلمية جعلت من الإنسان آلة صمّاء ليعيش في عمليات عقلية إدراكية

بحتة، ونسوا أن هذا الإنسان قبل ذلك وبعده هو مجموعة من الدوافع النفسية والانفعالات التي تسيطر على نشاطه العام واليومي في حياته، فالانفعالات طاقة نفسية تؤثر على مظاهر سلوك الإنسان، فعندما يدرس الإنسان جانبا من جوانبه النفسية ينبغي أن ينظر إلى ذاته في إطار شامل كلي وليس نظرة جزئية ممزقة متفرقة إلى النفس البشرية لا تغني في الوصول إلى حقيقة هذه النفس المتكاملة.

ملامح بعض المسميات الوجدانية التي ورد ذكرها في القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة (الخوف ـ والغضب ـ والحب ـ والكره).

سوف يقوم الباحث في هذا الجزء من البحث بدراسة الحالات الوجدانية في ضوء القرآن الكريم، ثم عرض للحالات الانفعالية مثل (الخوف، والغضب، والحب، والكره) وفي الختام سوف يعرض الباحث طرق ضبط الانفعالات من المنظور الإيماني :

الحالات الوجدانية في القرآن الكريم والسنة النبوية :

إذا بحثنا عن المعاني الوجدانية في المفهوم الإسلامي وجدناها تدور حول القلب، فالقلب يقول الترمذي "هو معدن التقوى والسكينة والوجل والإخبات واللين والطمأنينة والخشوع والتمحيص والطهارة" وقال أيضا "إن اسم القلب جامع يقتضي مقامات الباطن كله" (**الدقس، د.ت : ٥٤**)، ويقول (**يالجن، ١٩٧٧م**) "القلب أو الوجدان غريزة الأخلاق في الإنسان في نظر الإسلام، فإن الإنسان مادام لم تفسد فيه هذه الغريزة، يضيق بالإثم ويطمئن بالخير ويعمل

البرّ"(ص: ٥٠)، وفي صحيح مسلم قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : "البرّ حسن الخلق ، والإثم ماحاك في صدرك وكرهت أن يطّلع عليه الناس" رواه مسلم.

لمسات قرآنية للوجدان والضمير :

ـ الوجدان مبنع أساسي لإيمان العبد بربّه، ومسكنه القلب ـ إنه مكان الطمأنينة، قال تعالى: ﴿قالوا نريد أن نأكل منها وتطمئنّ قلوبنا ونعلم أن قد صدقتنا ونكون عليها من الشاهدين﴾ (المائدة : ١١٣).

ـ إنه مكان التقوى قال تعالى: ﴿أولئك الذين امتحن الله قلوبهم للتقوى لهم مغفرة وأجر عظيم﴾ (الحجرات : ٣).

ـ إنه مكان للطهارة، قال سبحانه وتعالى ﴿ذلكم أطهر لقلوبكم وقلوبهن وماكان لكم أن تؤذوا رسول الله ولا أن تنكحوا أزواجه من بعده أبدا إن ذلك كان عند الله عظيما﴾ (الأحزاب : ٥٣).

ـ إنه مكان الأسرار وخفاء النفس قال تبارك وتعالى ﴿وليبتلى الله ما في صدوركم وليمحصّ ما في قلوبكم والله عليم بذات الصدور﴾ (آل عمران : ١٥٤).

ـ وهو مكان الإخبات، قال الحق تبارك وتعالى ﴿الله نزل أحسن الحديث كتابا متشابها مثاني تقشعرّ منه جلود الذين يخشون ربّهم ثم تلين جلودهم وقلوبهم إلى ذكر الله ذلك هدى الله يهدي به من يشاء ومن يضلل الله فما له من هاد﴾ الزمر : ٢٣).

ـ وهو مركز الخشوع والوجدان الصادق، قال تبارك وتعالى : ﴿ألم يأن للذين آمنوا أن تخشع قلوبهم لذكر الله ومانزل من الحقّ﴾ (الحديد :١٦).

ـ الوجدان الكاذب يتمثل في الانفعالات الفاسدة والنيات السيئة، قال الحق تبارك وتعالى ﴿في قلوبهم مرض فزادهم الله مرضا ولهم عذاب أليم بما كانوا يكذبون﴾ (البقرة : ١١).

ـ ويصف انفعال الحيرة والشك فيقول تعالى ﴿إنما يستئذنك الذين لايؤمنون بالله واليوم الآخر وارتابت قلوبهم فهم في ريبهم يتردّدون﴾ (التوبة : ٤٥).

ـ والحديث ليالجن، ١٩٧٧م وهذا هو ضلال الوجدان ولهذا كان القلب مرجع المسئولية قال تعالى ﴿ولكن يؤاخذكم بما كسبت قلوبكم﴾ (البقرة : ٢٢٥).

ـ وعلامة صحة الوجدان الحيّ أن يضيق بالخطيئة، ويفرح بالحسنة، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم "من سرّته حسناته وساءته سيئاته فهو مؤمن" (رواه الجماعة).

الحالات الانفعالية في ضوء القرآن الكريم والسنة النبوية :

إن القرآن الكريم هو كتاب السماء المنزل من عند رب الخلائق جمعاء، والسنة هي حديث وسيرة خير البريّة الذي ربّاه ربّه وأدّبه الله سبحانه وتعالى. لقد عرض القرآن الكريم من خلال آياته السمات الانفعالية والوجدانية والدوافع الإنسانية، حيث إن الانفعالات أساس بيولوجي لحياة الإنسان وهو أعلم بها وبقوتها .فكان التقريع والوعيد والتبشير والوعد ينصبّ كثيرا على هذه الانفعالات التي تكون خلفها طاقات الدوافع. وسوف يقوم الباحث بعرض للحالات الانفعالية في طابع روحاني وإيماني كما وردت في كتاب الله العزيز الحكيم .

١- الخوف :

ورد الخوف في القرآن الكريم في مائة وأربعة وعشرين موضعا. والخوف هو انفعال من الانفعالات الهامة في حياة الإنسان، وقد حدده القرآن وذكره على نوعين أساسيين :

أ- الخوف من الأمور الدنيوية المختلفة المتعلقة بالطبيعة وما حولها. يقول الحقّ تبارك وتعالى : ﴿وألق عَصاكَ فلما رءآها تهتزّ كأنّها جآن ولى مدبرا و لم يعقّب ياموسى لاتخف إني لايخاف لديّ المرسلون﴾ (النمل : ١٠) وقال تعالى ﴿فخرج منها خائفا يترقّب قال ربّ نجّني من القوم الظالمين﴾ (القصص : ٢١).

ب- الخوف من رب الكون ـ الخوف من الله سبحانه وتعالى ولا يصل إلى هذه الدرجة الا من قلبه صادق في طاعة الله يؤمن بالآخرة ويرجو رحمته يقول الحق تبارك وتعالى : ﴿تتجافى جنوبهم عن المضاجع يدعون ربّهم خوفا وطمعا ومما رزقناهم ينفقون ﴾ (السجدة : ١٦).

وقفة مع نظرة الخوف وتصويرها القرآني :

ـ الخوف من عقاب الله يدفع المؤمن إلى تجنّب المعاصي. يقول الحق تبارك وتعالى ﴿إنما المؤمنون الذين إذا ذكر الله وجلت قلوبهم وإذا تليت عليهم آياته زادتهم إيمانا وعلى ربهم يتوكلون﴾ (الأنفال : ٢).

ـ الخوف حالة من الاضطراب العام الذي يشمل الفرد كلّه، وقد وصفه القرآن، يقول (نجاتي، ١٩٨٥م)"هذا الاضطراب مثل الزلزال الشديد الذي يهزّ الإنسان هزّا شديدا فيفقده القدرة على التفكير والسيطرة على النفس"(ص:٦٧) . ويقول سبحانه وتعالى : ﴿ إذ جاؤوكم من فوقكم ومن أسفل منكم وإذ زاغت

الأبصار وبلغت القلوب الحناجر وتظنّون بالله الظنونا هنالك ابتلي المؤمنون وزلزلوا زلزالا شديدا﴾ (الأحزاب : ١٠-١١).

- عندما يكون الخوف شديدا ومفاجئا تنتاب الإنسان حالة من الذهول قال تعالى: ﴿بل تأتيهم بغتة فتبهتهم فلا يستطيعون ردّها ولاهم ينظرون﴾ (الأنبياء : ٤٠). وعندما يزيد قوة هذا الخطر ويزداد اقترابه فإن هذا المثير لهذا الخوف يحتل جميع مراكز وعي الإنسان،ويشغل مساحة شبه كاملة في تفكيره يقول الحقّ تبارك وتعالى:﴿فإذا جاءت الصاخّة يوم يفرّ المرء من أخيه وأمّه وأبيه وصاحبته وبنيه لكل امرئٍ منهم يومئذ شأنٌ يغنيه﴾ (عبس : ٣٣-٣٧).
- يستجيب الإنسان لكثير من الانفعالات بأنواع كثيرة من الاستجابات تبعا لقوة المثير ونوعه،وطبيعة تعامل الفرد معه. وقد ذكر القرآن الجانب النزوعي ثم السلوكي،والهروب من المواقف المجلجلة قال تعالى:﴿وكم قصمنا من قرية كانت ظالمة وأنشأنا بعدها قوما آخرين فلما أحسوا بأسنا إذا هم منها يركضون﴾ (الأنبياء :١١-١٢).

٢- الغضب :

عرف الغزالي في كتابه (إحياء علوم الدين، ج٥) الغضب فقال "الغضب شعلة نار، اقتبست من نار الله الموقدة، التي تطلع على الأفئدة، وإنها لمستكنّة في طيّ الفؤاد،ويستخرجها الكبر الدفين في قلب كلّ جبّار عنيد" (ص : ١١٣).

ورد الغضب في القرآن في أربعة وعشرين موضوعا وأغلبها يدور حول غضب الله على القوم المنحرفين والضالين يقول الحق تبارك وتعالى : ﴿وغضب الله عليهم ولعنهم وأعدّ لهم جهنم﴾ (الفتح : ٦).

الغضب له تأثير شديد على السلوك الإنساني ذهنيا وفكريا وجسميا ونفسيا، وتعتريه تغيّرات داخلية وخارجية تظهر ملامحها على تصرفات الفرد،مما يجعله يصدر أفعالا رديئة يجور فيها الغاضب على نفسه وعلى الآخرين. وقد يكون لانفعال الغضب جوانب إيجابية إذا وجه التوجيه الصحيح. يقول الحق تبارك وتعالى:﴿ها أنتم أولاء تحبّونهم ولا يحبّونكم وتؤمنون بالكتاب كلّه وإذا لقوكم قالوا ءامنّا وإذا خلوا عضّوا عليكم الأنامل من الغيظ قل موتوا بغيظكم إن الله عليم بذات الصدور﴾ (آل عمران : ١١٩) . ويقول الرسول صلى الله عليه وسلم:"ليس الشديد بالصّرعة، وإنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب" (رواه البخاري) وأوصى رسول الله صلى الله عليه وسلم رجلا فقال:"لاتغضب" (أخرجه البخاري والترمذي).

إنفعال الحب :

هو أساس قوة في حياة الإنسان بجميع نواحيه، وشعور عميق داخل النفس الإنسانية ومن الصعب الوصول إلى جزئياته يقول (شديد د.ت) "إن الإنسان نفخة علوية من روح الله، ولهذا يحنّ إلى أصله ويتطلع إلى معرفته، وينزع إلى التخلق بأخلاقه وهي فطرة في حاجة إلى ضبط وتنظيم وتوجيه حتى لا تنحرف عن طريقها أو تصبح عاطفة ليس لها أثر تربوي في النفس...

وتنظيما لهذه الفطرة أمر القرآن بالتأسي بهذا الرسول صلى الله عليه وسلم فهو القدوة الحسنة والمثل الكامل والتطبيق العملي لمنهج القرآن وصلته بالله.ففي اتّباعه ضمان من الانحراف والشطط، وسبيل إلى حبّ الله ومغفرته" (ص : ٢١٢) ويقول الحق تبارك وتعالى:﴿قل إن كنتم تحبّون الله فاتّبعوني يحببكم الله ويغفر لكم ذنوبكم والله غفور رحيم﴾ (آل عمران : ٣١).

وقفة مع نماذج انفعال الحبّ في القرآن الكريم :

حب الذات

ومنه حب الإنسان لذاته، ومن مظاهره حبّ المال والأنانية، وحبّ النفس يقول الله تبارك وتعالى : ﴿لا يسئم الإنسان من دعاء الخير وإن مسه الشر فيئوس قنوط﴾ (فصلت : ٤٩).

الحب الجنسي :

وهو مرتبط بالدافع الجنسي،وهو سنة الله في تكاثر هذا الخلق واستمراريّة الوجود، يقول الحق تبارك وتعالى : ﴿ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودّة ورحمة إن في ذلك لآيات لقوم يتفكرون﴾ (الروم: ٢١) .

حب الله :

وهو ذروة الحبّ عند الإنسان . وهو شوقه الشديد إلى أن يتقرّب إلى ربّه بفعل الأعمال الصالحة، يقول تبارك وتعالى: ﴿قل إن كنتم تحبّون الله فاتّبعوني يحببكم الله ويغفر لكم ذنوبكم والله غفور رحيم﴾ (آل عمران : ٣١).

حب الرسول صلى الله عليه وسلم :

هو منزلة ثانية بعد منزلة حب الله سبحانه وتعالى:﴿محمّد رسول الله والذين معه أشدّاء على الكفار رحماء بينهم تراهم ركّعا سجّدا يبتغون فضلا من الله ورضوانا﴾ (الحجرات : ٢٩).

ويقول أيضا سبحانه وتعالى:﴿قل إن كنتم تحبون الله فاتّبعوني يحببكم الله﴾ (آل عمران : ٣١).

الكره :

وهو صفة تنافي الحبّ ، وهو عدم التقّبل والاقتناع وتنم عن الانزعاج والتأذي من الشئ قال تعالى:﴿فرح المخلفون بمقعدهم خلاف رسول الله وكرهوا أن يجاهدوا بأموالهم وأنفسهم في سبيل الله وقالوا لاتنفروا في الحرّ قل نار جهنم أشدّ حرّا لو كانوا يفقهون﴾ (التوبة : ٨١).

ضبط الانفعال من المنظور الإيماني :

قال تعالى:﴿والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحبّ المحسنين﴾ (١٣٤ : آل عمران)، وقال تعالى:﴿خذالعفو وأمر بالعرف وأعرض عن الجاهلين﴾ (الأعراف : ١٩٩)، وقال تعالى: ﴿ولا تستوي الحسنة ولا السيئة، ادفع بالتي هي أحسن، فإذا الذي بينك وبينه عداوة كأنه وليّ حميم، وما يلقّاها إلا الذين صبروا، وما يلقّاها إلا ذو حظّ عظيم﴾ (فصلت : ٣٤-٣٥)، وقال تعالى:﴿ولمن صبر وغفر إنّ ذلك لمن عزم الأمور﴾ (الشورى : ٤٣)، وقال تعالى:﴿فاصفح الصفح الجميل﴾ (الحجر : ٨٥).

١- إن هذه الآيات القرآنية تبين أن العفو والسماحة والانطلاق من سمات المتّقين بعد الغيظ والكظم . فالجماعة التي تشيع فيها هذه الصفات يرفرف في قلوبها النور، والسلام في ضمائرها وتعيش في توافق نفسي وروحي واجتماعي . إنها الجماعة التي تتّصف بقوة روحية وتحقق قدرا كافيا من الاطمئنان الروحي

والنفسي والعقلي القائم على الإيمان بالله سبحانه وتعالى، ونادرا ماتشكو من الأمراض الجسدية أو تعاني من بعض الاضطرابات النفسية والانفعالية.

٢- الالتزام بتوجيهات الرسول صلى الله عليه وسلم ففي هذه التوجيهات النبوية معان تربوية ونفسية تصلح لضبط الانفعالات في حالة الغضب، أن يسكت إن كان متكلما، وأن يجلس إن كان قائما وأن يضطجع إن كان جالسا وأن يستعيذ من الشيطان الرجيم، وليقم ويغتسل ويصلي فتلك وسائل جسمية لاستهلاك الطاقة الزائدة في نشاط نفسي مفيد.

٣- إزالة الأسباب بأضدادها كالقضاء على الزهو بالتواضع، وإماتة العجب بمعرفة النفس.

٤- ضبط انفعال الغضب، عن أبي هريرة رضى الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال:"ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب" متفق عليه.

إن لتأثير الآيات القرآنية والهدي النبوي وقاية وحماية ملموسة لضبط الانفعال وهما يبينان عظمة هذا الدين في معالجته للسلوك الإنساني من جانبيه المادي والروحي،وربط الإنسان بخالقه جل وعلا وبغيره من بني جنسه حتى يعيش في صحة نفسية سليمة سوية.

ملامح الحياة الوجدانية في الداسات النفسية الحديثة :

إن الحياة الوجدانية ظاهرة عامة طبيعية في حياة الإنسان، حيث يتعرض الإنسان في حياته اليومية لكثير من المواقف والخبرات التي تثير فيه الانفعالات، سواء الإيجابية ذات الأثر الطيب على صحة نفسه وسلامة المجتمع، أو السلبية الضارة التي تجعله يعيش في صراعات وفشل مع نفسه ومع الآخرين. فالنفس الإنسانية تنفعل

تارة بالفرح وتارة بالحزن وتنفعل حينا بالخوف، وقد تتأثر أحيانا أخرى بدوافع الكره والبغض التي تسبب له الكثير من الشقاء والألم، وفي بعض الأحيان يشعر بالسعادة ويكون منشرح الصدر مبتهجا. والحقيقة عندما ينفعل الإنسان ينفعل بكامله وبجميع جوانبه الانفعالية الداخلية منها والخارجية فهو ينفعل جسميا ونفسيا وعقليا ويصحب هذه الانفعالات اضطربات عضوية شديدة تغير من وظائف الأجهزة الداخلية: الدموية التنفسية والعضلية، والغدّية والهضمية، وتتفاعل هذه الجوانب جميعها وتؤثر بعضها في بعض، ويتأثر الإنسان كوحدة متكاملة فهو كله يخاف ويغضب ، ويكره ، ويفرح ، ويبكي ويرضى ويحب ويشعر بالسعادة والسرور والابتهاج. ويقسم علم النفس الحديث هذه النماذج من الانفعالات التي يتعرض لها الإنسان إلى قسمين رئيسين هما :

١- الانفعالات السلبية القوية المتطرفة وتكون مصاحبة للاضطرابات الشديدة، وتعتبر هذه الانفعالات متطرفة ترهق صاحبها وتجعله يفقد توازنه وقد توصله إلى انحرافات سلوكية تخريبية كالغضب والخوف والكره والانتقام والحسد والغيرة والضغينة والسخط.

٢- الانفعالات الإيجابية التي تبدأ هادئة وذات أثر على صحة صاحبها نفسيا وعقليا وجسميا وعلى سلامة المجتمع حتى تصبح هذه الانفعالات الإيجابية مشاعر حقيقية يتردد صداها في كافة أنحاء النفس، بحيث تصبح هذه الخبرات السارة الإيجابية عواطف حب الخير والتقدير والاحترام وحب العلم والدين.

تحليل الانفعالات :

يحلل علماء النفس الحالة الانفعالية إلى العناصر الثلاثة التالية :

(١) الحالة الانفعالية ـ الشعور.

(٢) الإحساس ـ الإدراك.

(٣) الحالة النزوعية ـ النزوع.

ويتبين لنا في المرتبة الأولى أن الفرد يكون في حالة انفعالية وهو شعوره بالألم والفرح وهو شعور خاص يصحب الانفعال، وقد يصحب هذا الشعور تغيرات جسمية لا إرادية. أما في المرتبة الثانية تأتي الإحساسات أو الإدراكات،وتكون مختلفة ومسببة لهذا الشعور، وتعتبر نتيجة مباشرة للأمر الموضوعي، وهذا الأمر هو شعوره بالألم أو الفرح أو الخوف، ويأتي العنصر الأخير من مراتب الانفعالات وهو الحالة النزوعية حيث يسعى الفرد للتخلص من المسبب بأساليب متعددة، ويعبر الإنسان عادة بقوله ((هممت بالهرب من شدة الخوف أو دفعني الغيظ إلى الانتقام) فكل فرد يظهر عليه أنواع خاصة من السلوك المناسب حسب الموقف الذي يواجهه)). (القوصي، ١٩٥٧م).

طرق دراسة الانفعالات :

يدرس علماء النفس الحياة الوجدانية للنفس البشرية من خلال الدراسة التجريبية المعملية ويمكن تلخيص الطرق المتبعة في هذه الدراسات إلى قسمين :

(١) الطرق التعبيرية.

(٢) الطرق التأثيرية.

١- الطرق التعبيرية :

تقوم على قياس التغيرات الحادثة في سرعة النبض، وضغط الدم وطريقة التنفس ، وتغير قدرة الجسم على المقاومة وتستخدم أجهزة في غاية الدقة لقياس هذه التغيرات وتسجيلها. ويعتمد في الطرق التعبيرية على معرفة التغيرات الجسمية والفسيولوجية وتعتمد المدرسة السلوكية على هذه الطرق للربط بينها وبين المؤثرات.

٢- الطرق التأثيرية :

تقوم على تأثر الشخص وشعوره وتقديره للموضوع الذي يعرض عليه، ويعطي الشخص في العادة أهمية لتأملاته الباطنية في هذه الحالات. ويعتمد على الطريقة التأثيرية في معرفة الميول الشائعة بين الناس. ويمكن الخروج من استخدام هذه الطرق بأنماط للتأثير الانفعالي والتذوق وما إلى ذلك من تأثيرات يقدرها الشخص. (القوصي، ١٩٥٧م).

تعريف الانفعالات :

لقد وجد علماء النفس صعوبة في تحديد طبيعة الانفعالات وبالتالي كان من الصعب أن يكون هناك تعريف واضح لها ويعود السبب إلى عدم وجود حدّ قاطع بين السلوك الانفعالي وغير الانفعالي كما لا يوجد تمييز واضح بين انفعال وآخر. عموما فقد حاول الباحث عرض التعريفات التي كانت محاولة من علماء النفس لفهم هذه الظاهرة الإنسانية من خلال أبحاثهم ودراساتهم وتجاربهم المعملية.

يعرف جورج ميلر عالم النفس، الانفعال بأنه : "أي خبرة ذات شعور قوي يصاحبها تعبيرات جسمية كتغير الدورة الدموية والتنفس وإفراز العرق كما

يصاحبها أفعال قهرية عنيفة، وبعدها حالة من الهدوء والاسترخاء والسكون" (العيسوي، ١٩٨٦م : ١٣٩).

ويذهب جيمس درفر إلى أن الانفعال "حالة جسمية نفسية يصاحبها توتر شديد مع اضطربات عضوية تغشى أجهزة الإنسان الدموية والتنفسية والعضلية والغدّية والهضمية مع كيانه العصبي" (ص : ١١٦).

ويعرفه (خيري وآخرون، ١٣٩٣هـ) بأنه "قوة محفّزة تدفع الفرد إلى القيام بضرب معيّن من ضروب السلوك المتنوع الموجّه" (ص : ٣١).

بتحليل التعاريف السابقة لمفهوم الانفعالات يتضح أن علماء النفس يجدون صعوبة في تعريف الانفعالات تعريفا جامعا شاملا مع إدراكهم لبعض ظواهراها وهذا بالتالي يوضح لنا صعوبة دراسة الانفعالات معمليا والتعرف على أسبابها أو مثيراتها في النفس الإنسانية، وصعوبة تفسير الانفعالات الإنسانية. وبطبيعة الحال فإن النقص في المعطيات والنتائج المعملية تجعلهم يواجهون صعوبة في الخروج بنظريات علمية تفسر الانفعالات علميا، وذلك لصعوبة وضع هذه الظواهر الوجدانية تحت التجارب المعملية في مختبرات علم النفس ، ومعاملتها تجريبيا ، علاوة على شك كثير من علماء النفس في الوصول إلى نتائج واقعية من خلال هذه التجارب الصناعية للحياة الوجدانية الانفعالية ، وذلك لاختلاف ما يتصرف به الإنسان في المواقف الحياتية العادية اليومية.

يضاف إلى ذلك أن المنهج المستخدم لدراسة الانفعالات هو المنهج التأملي الباطني ، وهذا المنهج يعتريه الضعف كأسلوب من أساليب دراسة الظواهر النفسية لأن الباحث أو المفحوص يعتمد على ذاكرته فيما يرويه أو ما يشعر به من

انفعالات، وهذه تعتبر عوامل ذاتية شخصية لا يمكن الاعتماد عليها بصورة قاطعة كمنهج موضوعي لتفسير الظاهرة النفسية.

ويمكن لنا أن نستخلص من هذه المفاهيم المتعددة لدراسة الانفعالات الإنسانية، أن الإنسان ليس مجرد آلة يعمل ليعيش في عمليات عقلية إدراكية بحتة مثل المولد الكهربائي أو الحاسب الآلي،ويوضع في المعامل النفسية والمختبرات لإجراء التجارب والدراسات عليه. إن هذه التجارب لا تخرج إلا بنتائج ممزقة متفرقة من النفس البشرية لاتغني في الوصول إلى حقيقتها الكاملة. إن هذه النظرية الجزئية لفهم الانفعالات الإنسانية من خلال التجارب المعملية تكون قاصرة عن فهم الإنسان ككل. إن النظرة الإسلامية في فهم السلوك الإنساني تنطلق من قاعدة كلية وليست جزئية. إن هذه النظرة تنطلق أساسا من مبادئ القرآن الكريم والسنة المطهرة لأنها تهتم بالجوانب الدينية الإيمانية والأخلاقية والروحية لتحقيق السعادة في الدنيا والآخرة.

ملامح بعض السمات الوجدانية في الدارسات النفسية الحديثة

[الخوف، الغضب، الحب، الكره]

أولا : الخوف

عندما نتحدث عن الخوف أو الغضب لايمكن أن نعتبر هذه المسميات لحالات عقلية مستقلة ومتميزة، إذ إن المدلولات والسمات الانفعالية متداخلة، ويطلق عليها السمات الوجدانية، حيث يمرّ الفرد بمواقف وخبرات انفعالية عملية ، وبسلسلة موصولة من الحلقات والخبرات تمتد من التوتر الشديد المزعج في البداية إلى حالة الانبساط السار عند زوال الخطر في النهاية ونعبر عن هذا الانفعال بـ

(الخوف).وهذه الكلمة في حد ذاتها حالات وجدانية متباينة بينها من التباين أكثر مما يمكن أن يحصل بين حالتين انفعاليتين يُميَّزُ بينهما بتسميتين مختلفتين.

والخوف استعداد فطري عام، إذ يخاف الإنسان من الأشياء والمواقف التي تؤلمه وتؤذيه وقد يكون الألم جسميا أو نفسيا حسيا وهذا الألم أو الأذى يشكل لدى الفرد خطرا أو مخافة، فالألم الجسمي أول مثير للخوف عند الإنسان.وتوضح الدراسات النفسية في هذا المجال أن الألم الجسمي هو المثير الفطري الوحيد للخوف عند الإنسان، وما عدا ذلك من المخاوف فهو مكتسب ومشتق من هذا الألم عن طريق عملية التعلم من المثيرات البيئية المختلفة التي تساعد على اكتساب انفعال الخوف وإدراك معناه.

ثانيا : الغضب

الغضب حالة انفعالية وجدانية تعتري الكائن الحي، وهو استعداد فطري عام، ويصحب الغضب تغيرات جسمية خارجية تحدث كاستجابة أو كنتيجة للتغيرات في الأجهزة الداخلية التي تتواكب مع الشعور بالغضب أو تقع بعده.فمن المتغيرات الجسمية الخارجية لدى الشخص الغاضب :

١- تغير لون البشرة.

٢- تغير شكل العينين ونظراتهما.

٣- تغير وضع الشعر واتجاهاته.

٤- توتر العضلات استعدادا للانقضاض.

٥- تغير الاتجاه العام للجسم والاستعداد للحركة.

أما التغيرات التي تحدث داخل الجسم المتمثلة في الأجهزة الداخلية، فهذه تمر بمراحل من التغيرات الداخلية عندما ينخرط الإنسان في انفعال الغضب.ويمكن أجمالها على النحو التالي :

١- المرحلة الحسية : تغيرات في أجهزة الحواس الحسية.

٢- المرحلة الإدراكية : إدراك ماتتلقاه أجهزة الحس من المراكز الإدراكية.

٣- المرحلة الوجدانية : إرسال مؤشرات من المراكز الإدراكية إلى المراكز الوجدانية بالمخ فتنطلق مشاعر الغضب.

٤- المرحلة العصبية الإرجاعية : إرسال مؤشرات من المراكز الموجهة بالمخ إلى جميع أطراف الجسم الخارجية لتكون هذه الأطراف في حالة استعداد كامل للقيام بسلوك معين.

٥- المرحلة الإمدادية بالطاقة : حيث تفرز الغدد الصمّاء هرموناتها لتنشيط الدورة الدموية وزيادة ضربات القلب، وحدوث تغيرات كيميائية أخرى تتواكب مع الموقف. والجدير بالذكر أن جميع هذه المراحل تسير في خط متواز مع بعضها. وهي مراحل متداخلة، وقد تتكامل التغيرات الجسمية الخارجية والتغيرات الجسمية الداخلية لكي تكتمل الدورة التي تجعل الإنسان ينفعل بانفعال الغضب، بمعنى أن هناك تكاملاً وتآزراً فيما بين المقومات الجسمية الداخلية والمقومات الجسمية الخارجية عند حدوث انفعال الغضب. (أسعد. ١٩٨٧م)

ثالثا : انفعال الحبّ

وهو انفعال أساسي في حياة الإنسان بجميع جوانبها، وناحية عميقة داخل نفس الإنسان من الصعب الوصول إلى جزئياتها. وانفعال الحب فطري ولكنه يحتاج إلى ضبط وتنظيم وتوجيه حتى لا تنحرف هذه الفطرة عن طريقها وتصبح

عاطفة غامضة ليس لها أثر تربوي في النفس.ويظهر على صاحب انفعال الحب أنواع خاصة من السلوك المناسب الذي يتوقف على استعداد في درجة تأثره بالانفعال أو التغيرات التي تحدث في جهازه العصبي والغدي والعضلي. ويؤكد (المليجي، ١٩٧٢م) أن الحب عاطفة وهو استعداد وجداني مكتسب يتميز عن الميول الفطرية رغم أنها نبتت منها أي العاطفة. ويوضح (راجح، ١٩٧٠م) أن الإنسان قد يشعر في لحظة ماءولسبب أو لآخر،بسعادة عظيمة وإعجاب عميق وارتياح شديد فيكون الحب، وقد يدوم هذا الشعور لمدة قصيرة أو طويلة أو قد يدوم مدى الحياة. وإذا حللنا انفعال الحب نجده يتكون من الجوانب التالية :

١- المثير الذي يسبب الانفعال سواء كان داخليا أو خارجيا.

٢- شعور شخصي ذاتي تكوينه نفسي يصاحب الموقف الانفعالي.

٣- تعبير ظاهري خارجي يصدر من المنفعل في صورة عبارات أو حركات تلاحظها على قسمات الوجه.

٤- تغيرات داخلية في أجهزة الجسم مثل تغير نشاط القلب والدم والتنفس.

إن هذه الجوانب لايمكن النظر إليها بشكل مستقل، بل تتفاعل مع بعضها البعض وتؤثر بعضها في بعض، ويتأثر بها الإنسان في تكامله كوحدة كلية، فهو ـ الإنسان ـ يفرح ويبكي ويحب ويكره ويغضب ويرضى،وهذه الجوانب تنطبق على بقية السمات الوجدانية الانفعالية للنفس الإنسانية.

رابعا : الكره

وهو صفة تنافي الحب وهوعدم التقبل والاقتناع،وتنم عن الانزعاج والتأذي من الشئ.ويعتبر الكره من الانفعالات المعقدة،ويتفاعل هذا الانفعال مع انفعالات أخرى منها الحقد والحسد والغيرة.

ويعتبر انفعال الكره من الحالات التي يعيش صاحبها في توتر نفسي،ويدفع هذا التوتر صاحبه إلى السعي الحثيث إلى سلوك يضمن له إشباع دافعه وتنفيس طاقته. ويصعب التعرف ظاهريا على انفعال الكره، لأن هذا النوع من الانفعال يندسّ في ثنايا الشعور فيتحول كل نفيس فيه إلى هشيم وحطام.

. ولفهم هذا الانفعال ينبغي دراسة المثيرات الخارجية والدوافع الداخلية المسببة له، ويميل علماء النفس إلى القول بأنه لاتوجد نماذج تعبيرية خاصة بكل انفعال.وإن حكمنا على نوع الانفعال يستند إلى مشاهدة أسارير الوجه وحركات الأطراف،قدر استناده إلى مشاهدة الموقف الذي أثار الانفعال وتأويل ملابساته.

جوانب الالتقاء والاختلاف بين العلاج الديني الإسلامي والعلاج النفسي الحديث لعلاج الجوانب الوجدانية الانفعالية:

العلاج الديني الإسلامي من خلال العبادات.

يقول (قطب، ١٣٨٧هـ) "من السمات الرئيسية البارزة في العبادات الإسلامية أنها ترتبط بين الأرض والسماء" (ص : ١٣٥).والعبادات في الإسلام أخذت جانبا فريدا عجيبا قويا في بسط قوة العبادة وطهارة العبادة لجوانب مختلفة

من سلوك الإنسان وقد أشار (شديد، د.ت) إلى أن العبادات تنقسم بمنظورها النفسي إلى :

١- العبادات الإدراكية : وهي عبادات كلامية تعتمد في المحل الأول على القول، وتتضمن الدعاء وقراءة القرآن، والأذكار.

٢- العبادات الوجدانية : وهي مرتبطة بقلب المرء ، ومنها الاتصال با لله والخوف من عذابه،والطمع في رحمته،وهذا النوع يتعلق نفسيا بالأنا العليا أي الضمير.

٣- العبادات النزوعية : وهي ترتبط بعمل الجوارح مثل الصلاة والصوم، والزكاة ونحوها من العبادات العملية.

٤- العبادات التطوعية : وهي في صور مختلفة تضم الأشكال السابقة وتعتمد على قدرة الإنسان وطاقته على الاستمرار في أداء هذا التطوع. وبممارسة هذه العبادات يستطيع المسلم علاج جميع مشاكله الوجدانية الانفعالية ويمكنه أن يعيش في صحة نفسية سليمة. إن جميع هذه العبادات هي في الحقيقة مرتبطة بترابط وثيق وإن ظهرت في بعض الأحيان منفصلة وما يحدث هو بروز جانب على آخر ولكن دونما انفصال بينها إلا في حالة الاختلال.

طرق العلاج الإسلامي لضبط الجوانب الوجدانية:

١- علاج الغضب.

عالج رسول ا لله صلى ا لله عليه وسلم الغضب عن طريق ضبط الشعور وعدم ترك النفس على طبيعتها. عن أبي هريرة رضى ا لله عنه قال : جاء رجل إلى النبي صلى ا لله عليه وسلم فقال:علمني شيئا ولاتكثر عليّ لعلي أعيه قال : "لاتغضب" فردد ذلك مرارا كل ذلك يقول:لاتغضب. ويتبين لنا من حديث الرسول صلى ا لله عليه وسلم لهذا الرجل ـ جبارية بن دامة ـ أن الابتعاد عن

مسببات الغضب يطفئ ثورة الشيطان، وذلك عن طريق ضبط النفس والحلم والبعد عن الانتقام قولا وفعلا،وأيضا تأجيل أي قرار وحكم في حالة الغضب لما فيه من تغير الفكر وانحرافه، وفي الحديث:"لايحكمنّ أحد بين اثنين وهو غضبان" وعن أبي هريرة رضى الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال:"ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب" رواه الجماعة.

وقال صلى الله عليه وسلم:"من كظم وهو قادر أن ينفذه دعاه الله سبحانه وتعالى على رؤوس الخلائق يوم القيامة حتى يخيره من الحور العين ماشاء" أخرجه الترمذي وحسنه السيوطي. ويوضح القرآن الكريم خلال الآيات التالية علاج الغضب :

قال تعالى:﴿خذ العفو وأمر بالعرف وأعرض عن الجاهلين﴾ (الأعراف : ١٩٩)، ﴿والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين﴾ (آل عمران : ١٣٤).

﴿وليعفوا وليصفحوا ألا تحبون أن يغفر الله لكم والله غفور رحيم﴾ (النور : ٢٢)

هذه توجيهات القرآن الكريم وتوجيهات النبي صلى الله عليه وسلم إنها توجيهات تربوية ونفسية للإنسان إذا ثار به الغضب.فهي وسائل عملية لاستهلاك الطاقة المشحونة في نشاط نفسي مفيد، وفيه الأجر الكبير والعظيم، إنه منهج رباني ونبوي لعلاج حالة الغضب عند الإنسان.

تربية الوجدان وتوجيهه وعلاجه.

الوجدان ملكة من ملكات النفس البشرية، ويمكن أن ينمّى بالتربية ويضعف بالإهمال والترك له. فبإهمال الوجدان وعصيانه يضعف هذا الوجدان ويموت،

شأنه شأن أي ملكة أخرى توهب للإنسان فلا يوليها اهتماماً ولا يعدّها أو يعتبرها، وهذا هو الوجدان : يأمر الإنسان مرة بعمل فيعصيه فيحس بلذع شديد، فإذا عدت إلى عصيانه أحسست بألم دون الألم الذي تشعر به عندما خالفته أول مرة ولايزال الإنسان يتبع السيئة السيئة حتى لايشعر بأي نوع من اللوم والتأنيب، لأن صوت الوجدان قد خفت، ومات الضمير الإنساني الداخلي. ولوقاية وعلاج ضعف الوجدان يتبع الآتي :

١- الوقاية مما يشوه الوجدان ويضعف حساسيته الأخلاقية وحيويته الدافعة إلى الفضيلة لأن هذا هو الشرط الأساسي لصحة الوجدان. قال صلى الله عليه وسلم:"إن المؤمن إذا أذنب كانت نكتة سوداء في قلبه، فإن تاب ونزع واستغفر صقل قلبه، فإن زادت فذلك الران الذي ذكره الله في كتابه:﴿كلا بل ران على قلوبهم ماكانوا يكسبون﴾.

٢- الوسائل العلاجية ومنها : الندم والتوبة والتكفير والصلوات وإتباع السيئة الحسنة بالصدقات وممارسة العبادات.

٣- ممارسة الفضائل فكما أن ممارسة الأعمال العلمية تنمي الذكاء فإن الفضائل تنمي الوجدان الأدبي ولهذا قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:"أحب الأعمال إلى الله أدومها وإن قلّ" (رواه البخاري).

٤- المراقبة الدائمة لأعمال القلب ومحاسبتها فلا يكفي عمل العبادات بالجوارح لوحدها ولكن الإيمان شامل جامع لأصل محبة الله تعالى (نجاتي، د.ت).

ونخلص من العرض السابق إلى أن النظرة الإسلامية لعلاج الجوانب الوجدانية الانفعالية دعوة لتحريم الانفعالات السلبية كالغضب، والكراهية والحسد والانتقام، واستحباب الانفعالات الإيجابية كالحبّ والشفقة والتواد والرجاء

والأمل. وبذا يكون لهذا الدين الإسلامي الحنيف فضل السبق على العلاجات النفسية الحديثة في علم النفس. ومأأجمل أن نلتزم بهذه التوجيهات الربانية والنبوية التربوية والنفسية لعلاج مشاكلنا لنعيش في صحة نفسية سليمة سوية مع أنفسنا ومع الآخرين في المجتمع، حيث إن هذه النظرة الإسلامية تهتم بجميع جوانب الإنسان الدينية والإيمانية، والأخلاقية والروحية والاجتماعية لتحقق له التوافق النفسي ويعيش في سعادة في دنياه وآخرته.

ملامح العلاج النفسي الحديث للاضطرابات الوجدانية الانفعالية

الحقيقة أن المجال هنا لايتسع للكم الهائل الذي تضمنه مدارس علم النفس المختلفة من أنواع وأساليب متنوعة لعلاج الاضطربات الانفعالية للنفس البشرية ولو أردنا إعطاء فكرة شاملة وممثلة لمعنى العلاج لكان هذا موضوعا مستقلا وسوف يقوم الباحث في هذا الجزء من البحث بتقديم بعض الملامح العلاجية للجوانب الوجدانية التي تمارس في المدارس والنظريات المختلفة في علم النفس.

١ – العلاج النفسي

الفردي والجماعي والتحليل النفسي، ومن خلال هذا الأسلوب العلاجي النفسي يقوم رواده بالبحث عن الأسباب الحقيقية للاضطراب الانفعالي عند الإنسان ـ المسترشد ـ وإزالتها حسب الحاجة. وتستخدم فنيات علاجية مختلفة منها التعزيز والانطفاء والتثبيت والتدريب والتعليم والتقليد والتفريغ الانفعالي وغيرها من الفنيات النفسية، في محاولة لإبراز نواحي القوة والضعف لدى الفرد وتنمية الثقة في النفس والاعتماد، وتشجيع المواقف والخبرات الإيجابية لديه وتحمل المسئولية والمساعدة في حل المشكلات الانفعالية فمن خلال هذه الأساليب العلاجية يتعلم الإنسان كيف يسيطر على تعبيراته الانفعالية الظاهرية التي تخضع للضبط الإرادي

وضبط الحركات السلوكية الانفعالية، وكيف يحفظ اتزان ملامحه وجسمه ولسانه بعيدا في مواقف الانفعال. إن جميع هذه الوسائل تعمل على تخفيف الطغيان الانفعالي الداخلي.

والحقيقة إن جميع هذه الأساليب العلاجية تساعد الإنسان على التخفيف والضبط لانفعالاته ليعيش في توافق نفسي مع نفسه ومع الآخرين في المجتمع. ولكنها أساليب علاجية دنيوية تهدف إلى مساعدة الإنسان ليتخلص من انفعالاته الآنية والحاضرة ، وتكسبه مهارات وخبرات سلوكية انفعالية جديدة . وإذا ما قورنت بالوسائل والتوجيهات والمنهج الإسلامي نجدها تسعى إلى تحقيق هدف دنيوي فقط ، وهو ربط الإنسان ببيئته المادية على المحور الأفقي. ونسي هذا العلاج الجانب الإيماني في الإنسان ألا وهو ربطه با لله سبحانه وتعالى، بينما وسائل العلاج الإسلامي للجوانب الوجدانية التي تتمثل في توجيهات القرآن الكريم وإرشاد الرسول الكريم صلى ا لله عليه وسلم التربوية والنفسية، فيها طهارة للنفس ومحبة لله وصفاء للنفس وأجر كبير وعظيم. لنتأمل قول الحق تبارك وتعالى ﴿والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس وا لله يحبّ المحسنين﴾ (آل عمران : ١٣٤) ﴿وليعفوا وليصفحوا ألا تحبّون أن يغفر ا لله لكم﴾ (النور : ٢٢) ﴿وإن تعفوا وتصفحوا وتغفروا فإن ا لله غفور رحيم﴾ (التغابن : ٦٧) ويقول صلى ا لله عليه وسلم :"من كظم وهو قادر أن ينفذه دعاه ا لله سبحانه وتعالى على رؤوس الخلائق يوم القيامة حتى يخيّره من الحور العين ماشاء" (أخرجه الترمذي).

وغيرها من الشواهد الربانية والتوجيهات النبوية والنفسية والتي تعتبر منهجا علاجيا إيمانيا متكاملا يهتم بجميع جوانب الإنسان الدينية والإيمانية والأخلاقية والروحية والجسمية، والاجتماعية لتحقيق السعادة في دنياه وآخرته.

إن الاختلاف في علاج السمات الوجدانية بين المفهوم الإسلامي والمدارس النفسية الحديثة اختلاف في الهدف العلاجي، فالعلاج الديني الإسلامي يهدف لعلاج السلوك الانفعالي من أجل تعديل هذا النمط من السلوك لبناء شخصية الفرد المسلم،وتنميتها على القيم الأخلاقية الخيّرة،وعلى الجمال والبرّ والإحسان والصفاء، وربط هذه الشخصية با لله سبحانه وتعالى من خلال العبادات الإسلامية التي سبق توضيحها لطهارة هذه النفس، وأيضا من خلال التوجيهات الربانية والإرشادات النبوية التربوية النفسية لتحقيق السعادة والتوافق النفسي في دنياه وآخرته. وبالمقابل فإن العلاج النفسي للنواحي الوجدانية في المدارس والنظريات النفسية في علم النفس يهدف إلى تعديل السلوك الانفعالي من أجل التعديل الآنيّ للمشكلة التي يعاني منها الفرد من أجل تحقيق توافق نفسي، وجسمي واجتماعي وحضاري للحياة التي يعيشها فقط.

٢- العلاج الطبي

ويهدف هذا النوع من العلاج إلى استخدام المهدئات الخفيفة.ولقد ذكرنا داخل صفحات هذا البحث الدراسات التجريبية العضوية للظواهر الانفعالية توضح أن مركز الحساسية العامة الموجودة في القشرة الدماغية تعتبر المراكز الوحيدة للشعور بشتى الإحساسات سواء كانت مصحوبة بانفعال أو غير مصحوبة به، ويوضح (مراد، ١٩٧٨م) أن جميع هذه الدراسات التجريبية العضوية التي تدرس آثار الانفعالات لاتزال عرضة للنقد من بعض علماء النفس التجريبيين حيث انهم ينكرون أن التلاموس والهيبوتلامس يحوي مراكز للحساسية التأثرية الغليظة، ويذهبون إلى أن الشحنة الوجدانية المصاحبة للتعبيرات الانفعالية هي من فعل المراكز اللحائية. ويمكن أن نستخلص من الأدلة التجريبية والدراسات النفسية

العيادية والملاحظات الموضوعية أن الانفعال استجابة نزوعية وإدراكية جسمية متكاملة إلى حدّ كبير جداً، لايشترك فيها الجهاز العصبي المركزي فحسب بل الكائن الحي كله من حيث هو وحدة نفسية عضوية، يسعى لتحقيق التوافق والتكيف بينه وبين البيئة الخارجية التي تتغير ظروفها بكل أبعادها الحضارية والاجتماعية والثقافية باستمرار. لذلك لابد من النظرة التكاملية والشمولية عند وضع أي خطة علاجية للاضطربات الانفعالية للكائن الإنساني. فهذه المهدئات الكيميائية الدوائية لها نواتج سلبية على سلوكيات الإنسان.فالطبيب المختص الذي يعالج الجانب العضوي من الشحنات الوجدانية تجاهل أن هذا الإنسان له جانب نفسي/ حسي/ روحي فباختلاف قوة هذه الشحنات الوجدانية يختلف المنشط العقلي، فيرجح حينا ويهبط حينا آخر. ولئن كنا نسعى لعلاج التغيرات والاستجابات الداخلية لانفعالنا إلا أننا قد لا نستطيع التحكم إلى حد بعيد في الأعراض والمثيرات الخارجية للظواهر الانفعالية التي تنعكس على الجوانب النفسية/ الحسية من نشاط الإنسان. فقمة النجاح في علاج السمات الوجدانية هو التكامل في النظرة العلاجية للمشاكل والاضطربات الانفعالية للإنسان ـ العلاج النفسي الديني والدنيوي والعلاج الطبي العضوي ـ ليكون هذا المبدأ هو الأساس الذي يقوم عليه أي نظام علاجي في مجالات علم النفس المختلفة.

الخاتمة

استهدفت هذه الدراسة الإجابة على بعض التساؤلات الرئيسة المتعلقة ببعض السمات الوجدانية حيث تم عرض ملامح بعض السمات الوجدانية التي ورد ذكرها في القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة، وفي الدراسات النفسية الحديثة في علم النفس. وتم توضيح جوانب الالتقاء والاختلاف بين العلاج الديني الإسلامي والعلاج النفسي للجوانب الوجدانية. وقد استخدم الباحث في هذه الدراسة منهج تحليل المعلومات من خلال تحليل بعض وجهات النظر العلمية النظرية والتطبيقية للسمات الوجدانية في الدراسات النفسية والمفهوم الإسلامي. وقد حدد الباحث السمات الوجدانية التي تناولها في الدراسة الحالية وهي (الخوف. والغضب. والحبّ والكره). وقد أظهرت الدراسة الحالة أن هناك تفسيرات علمية مختلفة لمفهوم السمات الوجدانية،ومعظمها تركز على التفسير الفسيولوجي ـ العضوي ـ للنشاط الكهربائي لمخ الإنسان.وهذه التنبيهات المخية تعمل على إحداث الاستجابات الانفعالية. والحقيقة أن هذه الدراسات المعملية التجريبية أغفلت الجانب الروحي/ الحسي عند الإنسان، حيث اعتبرت هذه الدراسات الإنسان كأنه آلة يعيش في عمليات عقلية إدراكية بحتة مثل المولد الكهربائي أو الحاسب الآلي.

إن هذه التجارب لاتخرج إلا بنتائج ممزقة متفرقة عن النفس البشرية لاتغني في الوصول إلى حقيقتها المتكاملة. فهي نظرة جزئية لفهم الظواهر الوجدانية، ومن ثم فهي نظرة قاصرة لفهم طبيعة النفس البشرية. وبعرض ملامح السمات الوجدانية في القرآن الكريم والسنة النبوية تبين أن هذه السمات منبع أساسي لإيمان العبد بربه،وأن مسكنها القلب مكان الطمأنينة والتقوى والطهارة. وكلما قرب العبد من ربه من خلال ممارسة العبادات طهرت نفسه وضبط انفعالاته،فإن هذه

العبادات شحنات نفسية لتقويم الأنماط السلوكية الانفعالية حتى يعيش هذا الإنسان في قرب من الله سبحانه وسلام مع نفسه ومع الآخرين متوافقا نفسيا، جسميا، واجتماعيا، ودينيا يعيش في سعادة في دنياه وآخرته.

وتبين من نتائج هذه الدراسة أن العلاجات النفسية المختلفة في علم النفس أهملت الجانب الروحي للنفس البشرية،مما جعلها تخرج بتغيرات علاجية مختلفة لعلاج الاضطرابات الوجدانية الانفعالية، وأن معظم فنياتها العلاجية دنيوية في هدفها تحاول مساعدة الفرد للتخلص من اضطراباته الانفعالية بشكل مؤقت، وإن كانت تعلم وتدرب الفرد لإكسابه مهارات وخبرات جديدة مرغوبة،ولكنها آنية فقط من أجل أن يعيش حياته الحاضرة متوافقا مع نفسه ومع الآخرين ومع المجتمع. فهذه العلاجات ركزت على علاقة الفرد ببيئته التي يعيش فيها. وتعبر هذه العلاقة بالمحور الأفقي في حين أن العلاج الديني الإيماني هدف من علاجه لهذه الاضطربات الانفعالية إلى ربط الإنسان بخالقه. وهذه العلاقة تعتبر ضرورية لتحقيق الصحة النفسية السوية السليمة للإنسان. وتعتبر هذه العلاقة المحور الرأسي فمن خلال صفاء هذه العلاقة الروحية الإيمانية يحقق الإنسان سعادته وذلك باتباع توجيهات وتعليمات القرآن الكريم وإرشادات المصطفى صلى الله عليه وسلم.ففيها شحنات نفسية وتربوية لتعديل الأنماط السلوكية غير المرغوبة ـ مثل : الغضب والحسد والحقد والغيرة والانتقام والكره ـ بأنماط سلوكية مرغوبة ومحببة وفاضلة للنفس ـ مثل الحب والتقدير والاحترام والعدالة، والبر.

هذا ونوقشت المعلومات في ضوء بعض المفاهيم التربوية والنفسية في القرآن الكريم والسنة النبوية وفي الدراسات الحديثة في علم النفس.

المراجع

١- أسعد، يوسف ميخائيل : (١٩٨٧م) سيكلوجية الغضب. الهيئة المصرية العامة للكتاب ـ مصر.

٢- الألباني، محمد ناصرالدين. (١٤٠٦هـ) رياض الصالحين. المكتب الإسلامي، بيروت.

٣- خيري، السيد محمد، وآخرون (١٣٩٣هـ) علم النفس التربوي ـ أصوله وتطبيقاته ـ جامعة الرياض.

٤- الدقس، كامل سلامة. (د.ت) نفحات من السنة. دار الشروق ـ جدة.

٥- راجح، أحمدعزت.(١٩٧٠م) أصول علم النفس، ـ المكتب المصري الحديث ـ مصر.

٦- شديد، محمد. (د.ت) منهج القرآن في التربية. مؤسسة الرسالة ـ بيروت.

٧- العيسوي، عبدالرحمن. (١٩٨٦م). الإسلام والعلاج النفسي. دار الفكر الجامعية ـ مصر.

٨- الغزالي، أبو أحمد (د.ت) إحياء علوم الدين. ج٥ ـ القاهرة.

٩- قطب، محمد. (١٣٨٧هـ) دراسات في النفس الإنسانية.

١٠- القوصي، عبدالعزيز. (١٩٥٨م). علم النفس.. أسسه وتطبيقاته التربوية. مكتبة النهضة المصرية ـ القاهرة.

١١- مراد، يوسف (١٩٧٧م). مبادئ علم النفس العام. دار المعارف ـ مصر.

١٢- نجاتي، محمد عثمان. (د.ت) القرآن وعلم النفس ـ دار الشروق ـ جدة.

١٣- الهاشمي، عبدالحميد محمد، (١٤٠٤هـ). أصول علم النفس العام ـ دار الشروق ـ جدة.

١٤- يالجن، مقداد.(١٩٧٧م) التربية الأخلاقية الإسلامية ـ مكتبة الخانجي ـ القاهرة.